

Rezept

Joghurt-Frühlingskräuter-Ei-Aufstrich

Ein Rezept von Joghurt-Frühlingskräuter-Ei-Aufstrich, am 30.06.2026

Zutaten

500 g Vollmilch-Joghurt

2 Eier

2 EL saure Sahne

Salz

50 g gehackte gemischte Frühlingskräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Pimpinelle, Sauerampfer, Liebstöckel, TK oder frisch)

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag den Joghurt mit 1 guten Prise Salz glatt rühren. Ein feines Sieb mit einem angefeuchteten Mulltuch auslegen, den Joghurt einfüllen und das Tuch über dem Joghurt zusammendrehen. Leicht ausdrücken, dann das Sieb über eine Schüssel hängen, den Joghurt mit einem Teller beschweren und ca. 24 Std. abtropfen lassen.
2. Am nächsten Tag die Eier in ca. 10 Min. hart kochen. Kalt abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Die TK-Kräuter im Mixer oder in einem hohen Rührbecher antauen lassen bzw. die frischen Kräuter in den Mixer oder Rührbecher geben. Die saure Sahne zu den Kräutern geben, alles im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Den abgetropften Joghurt aus dem Tuch in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Mit den Eiern und der Kräutersahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Knäckebrot.